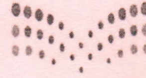
المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم منطقة تبوك

المدرسة /المتوسطة الثالثة أبناء /بنات







تفرد – معيار (٣)- مؤشر (٢)

التفرد – المعيار (٣)- المؤشر(٢)- الشاهد (١)



التفرد ـ المعيار الثالث ـ المؤشر الثاني ـ الشاهد الأول

وجود الآلية	توثيق الآلية	تفعيل الآلية
١ـ إعلان عن تفعيل (التعليم الذاتي للطلاب) ٢ ـ السماح لهم باستخدام غرفة المصادر ـ والمختبرات ـ والمسرح لتفعيل أنشطتهم . وإجراء البحوث ٣ ـ تفعيل المعلمة الصغيرة ٤ ـ السماح لهم باستخدام حاسوب المصادر +مكتبة المصادر	١ ـ اجراء بحوث . ٢ ـ اقامة برنامج بصمة انجاز ٣ـ بحوث منهجية ٤ـ تفعيل المعلمة الصغيرة	١ـ مشاركتهن للمعلمة في شرح الدرس . ٢ ـ تخصيص أيام من الأسبوع لزيارتهن للمصادر والمختبرات لإجراء بحوثهن .



بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

متوسطة الأبناء الثالثة للبنات



وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

سجل رواد المركز – التعلم الذاتي

توثيق الأدلة

الرقم	الاسم	مستفيد	المواد التعليمية المستخدمة	وقت الزيارة	اليوم	التاريخ	التوقيع
٤٩	صفاء عبدالإله الحربي	☑ معلمة ☐ طالبة	انترنت + حاسب آلي	☑ فسحة ☐ نشاط ☐ حصة فراغ	الاثنين	٢٤/٦/١٤٣٦هـ	[illegible]
٥٠	رزنه ناصر البلوي	☑ معلمة ☐ طالبة	" "	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	الثلاثاء	٢٥/٦/١٤٣٦هـ	[illegible]
٥١	دلال سالم السطوي	☑ معلمة ☐ طالبة	" "	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	الخميس	٢٠/٦/١٤٣٦هـ	دلال
٥٢	لطيفه عزيز الجملي	☑ معلمة ☐ طالبة	" "	☐ فسحة ☐ نشاط ☐ حصة فراغ	الثلاثاء	١١/٦/١٤٣٦	[illegible]
٥٣	لمى عايض الرشيدي	☐ معلمة ☑ طالبة	" "	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	الاربعاء	١٢/٦/١٤٣٦	لمى
٥٤	ريم محمد	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	الاربعاء	١٢/٦/١٤٣٦هـ	ريم
٥٥	رنا سلطان	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	الاربعاء	١٢/٦/١٤٣٦هـ	رنا
٥٦	منة الله رزمر	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	الخميس	١٢/٦/١٤٣٦هـ	[illegible]
٥٧	امجاد خلف البلوي	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	"	" "	[illegible]
٥٨	البهار المالكي	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	"	" "	[illegible]
٥٩	لما عايض الرشيدي	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	"	" "	لما
٦٠	رنا سلطان	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	"	" "	رنا
٦١	بيان محمد القحطاني	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	الاثنين	١٧/٦/١٤٣٦	بيان
٦٢	منال حسن الزهراني	☐ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي + انترنت	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	"	" "	منال
٦٣	رهف علي الشهري	☐ معلمة ☑ طالبة	" " "	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	"	" "	[illegible]
٦٤	نبيله ناصر كريري	☑ معلمة ☐ طالبة	" " "	☐ فسحة ☑ نشاط ☐ حصة فراغ	"	" "	[illegible]





أمينة مركز مصادر التعلم :
فايزة مهمل اليامي

قائدة المدرسة :
مريم العنزي

المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

متوسطة الأبناء الثالثة للبنات

بسم الله الرحمن الرحيم





سجل رواد المركز – التعلم الذاتي

تابع توثيق الأول

الرقم	الاسم	مستفيد	المواد التعليمية المستخدمة	وقت الزيارة	اليوم	التاريخ	التوقيع
٦٥	أسيل ناصر الحربي	☑ معلمة □ طالبة	حاسب آلي	□ فسحة □ نشاط ☑ حصة فراغ	الخميس	٢٠/٦/١٤٣٦هـ	
٦٦	حليف منصور الحربي	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي + انترنت	□ فسحة □ نشاط ☑ حصة فراغ	〃	〃	[توقيع]
٦٧	أفنان عبيد الطويل	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃 〃	〃 〃 〃	[توقيع]
٦٨	منة الله رزق عبدالهادي	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	الأحد	٢٣/٦/١٤٣٦هـ	[توقيع]
٦٩	أفنان عبيد الطويل	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃	[توقيع]
٧٠	منة الله رزق عبدالهادي	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃	[توقيع]
٧١	نرجس عاطف الزهراني	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	الثلاثاء	٢/٧/١٤٣٦هـ	[توقيع]
٧٢	ربى عبدالرحمن العمري	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃 〃	[توقيع]
٧٣	عزى سعيد العمري	□ معلمة ☑ طالبة	انترنت	□ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	الأربعاء	٣/٧/١٤٣٦	[توقيع]
٧٤	شهد محمد عسيري	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	الخميس	٤/٧/١٤٣٦	[توقيع]
٧٥	رحمة عطا الله الزهراني	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃 〃	[توقيع]
٧٦	رولا بلقاسم العمري	□ معلمة ☑ طالبة	انترنت + حاسب	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃	[توقيع]
٧٧	الهام احمد عسيري	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	الأحد	٧/٧/١٤٣٦	[توقيع]
٧٨	احتشام حسن عسيري	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃	[توقيع]
٧٩	ابتسام حسن عسيري	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃	[توقيع]
٨٠	شهد سلمان غزواني	□ معلمة ☑ طالبة	〃 〃 〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃 〃	[توقيع]





أمينة مركز مصادر التعلم :
فايزة مهمل اليامي

قائدة المدرسة :
مريم العنزي

المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

متوسطة الأبناء الثالثة للبنات

بسم الله الرحمن الرحيم





سجل رواد المركز – التعلم الذاتي

تابع

الرقم	الاسم	مستفيد	المواد التعليمية المستخدمة	وقت الزيارة	اليوم	التاريخ	التوقيع
٨١	افنان عيد الطويل	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	الاثنين	١٤٣٦/٧/١٥هـ	افنان
٨٢	ريم فاضل البلوي	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	ريم
٨٣	منة الله رزق	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	منة
٨٤	لمى الرشيدي	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	لمى
٨٥	فاطمة عطاالله العطوي	☑ معلمة □ طالبة	حاسب آلي + انترنت	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	الاثنين	١٤٣٦/٧/١٥هـ	فاطمة
٨٦	حصة مطر السلمي	☑ معلمة □ طالبة	حاسب آلي + انترنت	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	[illegible]
٨٧	ريم شقير	☑ معلمة □ طالبة	حاسب آلي	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	الثلاثاء	١٤٣٦/٧/١٦هـ	ريم
٨٨	رزان ناصر البلوي	☑ معلمة □ طالبة	حاسب آلي + انترنت	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	رزان
٨٩	وفاء عبدالله البقمي	☑ معلمة □ طالبة	حاسب آلي + انترنت	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	وفاء
٩٠	منال احمد الزهراني	□ معلمة ☑ طالبة	حاسب آلي	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	الاربعاء	١٤٣٦/٧/١٧هـ	منال
٩١	بيان القحطاني	□ معلمة ☑ طالبة	〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	بيان
٩٢	هيف الحربي	□ معلمة ☑ طالبة	〃	☑ فسحة □ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	هيف
٩٣	ندى عائض الزهراني	□ معلمة ☑ طالبة	انترنت	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	الخميس	١٤٣٦/٧/١٨هـ	ندى
٩٤	اسماء احمد العنيزي	□ معلمة ☑ طالبة	〃	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	اسماء
٩٥	رزان محمد صبحي	□ معلمة ☑ طالبة	〃	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	رزان
٩٦	إبرار مفرح المالكي	□ معلمة ☑ طالبة	〃	□ فسحة ☑ نشاط □ حصة فراغ	〃	〃	ابرار



أمينة مركز مصادر التعلم :
فايزة مهمل اليامي



قائدة المدرسة :
مريم العنزي

نايع نونيق

استمارة تقييم برنامج

أولاً: معلومات عامة

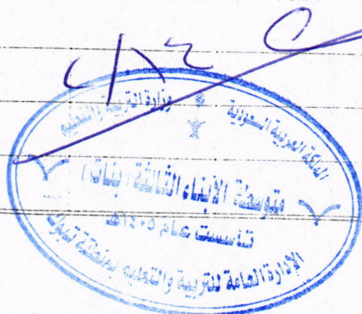
الاسم: فوزي عايض عبدالعفيق المرواني	
المسمى الوظيفي: طالبة	القسم/ الإدارة: م/٣
اسم البرنامج: لائحة أنداز	الجهة المنظمة: م/٣
أسماء القائمين عليه: امل البلوي + امل اليازجي	
مكان الانعقاد: قاعة اجتماعات	مدة البرنامج: ايام النشاط تاريخ: ايام النشاط

ثانياً: تقييم البرنامج

البيان	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف
١. الإلمام التام على البرنامج بمواضيع البرنامج	✓				
٢. قدرة أسرة البرنامج على تحقيق الهدف من البرنامج	✓				
٣. طريقة تنظيم العرض (من حيث الوضوح والكفاية)	✓				
٤. قدرته على شرح محتوى البرنامج	✓				
٥. مدى تعاون الفريق	✓				
٦. تنوع الأنشطة والتمارين والوسائل المستخدمة	✓				
٧. قدرة رئيس البرنامج على تحفيز المشاركين على التفاعل.	✓				
٨. قدرة رئيس البرنامج على إدارة المداخلات والمناقشات	✓				

ثالثاً: تقييم البرنامج التدريبي

البيان	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف
١. محتوى البرنامج	✓				
٢. المادة التدريبية التي وزعت في البرنامج.	✓				
٣. تنظيم وسهولة محتوى البرنامج	✓				
٤. تحقيق أهداف البرنامج	✓				
٥. مستوى تنظيم البرنامج المنفذ	✓				
٦. التجهيزات والوسائل المستخدمة	✓				
٧. مدة البرنامج	✓				
٨. مكان البرنامج	✓				
٩. التوقيت	✓				



رابعاً : معلومات عامة

	نعم		لا	
هل تعتقد أنك الشخص المناسب لحضور البرنامج	نعم	✓	لا	
هل تعتقد أن البرنامج ساعدك على تطوير مهاراتك	نعم	✓	لا	
هل أعطيت إشعارا كافيا عن طبيعة و نوع البرنامج قبل حضوره	نعم	✓	لا	

ما هو تقييمك العام عن البرنامج	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف

الاهداف التي حققها البرنامج

١. فوائد الابتسامة
٢. تأثير الأجهزة الالكترونية على المجتمع
٣. تأثير الابتسامة على الفرد والمجتمع
٤. تحذير وتنبيه وبيان الحقوبات (العقوبات) في يوم القيامة

أهم المهارات التي تم اكتسابها من البرنامج :

١. نشر الابتسامة
٢. تأثير الأجهزة الالكترونية على الفرد
٣. تأثير الابتسامة على النفس

أهم المقترحات المناسبة لتطوير البرنامج:

١. تحفيز المشاركين على التفاعل
٢. تشجيع الطالبات لإقامة البرامج
٣.

الاقتراحات والملاحظات:

١.
٢.
٣.

توقيع المستفيد من البرنامج		التاريخ	٢/٦



ملاحظات:

- تملأ هذه الاستمارة من قبل المشترك.
- ترسل مع التقرير و نسخة من شهادة البرنامج لقسم شؤون
- ترسل بعد أسبوع من استلام الاستمارة.

تابع توثيق الأدلة

استمارة تقييم برنامج

أولاً: معلومات عامة

الاسم : نايف عويض عبدالله الحالي

القسم/ الإدارة: م/ ٣

المسمى الوظيفي : طالبة

الجهة المنظمة: م/ ٣

اسم البرنامج : بصمة إنجاز

أسماء القائمين عليه امل البلوي + امل البارجي .

مدة البرنامج جميع أيام النشاط تاريخ أيام النشاط

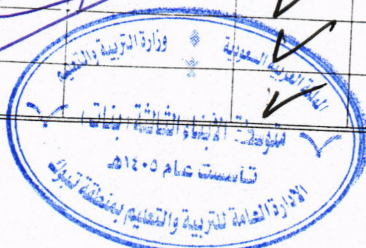
مكان الانعقاد: قاعة اجتماعات

ثانياً: تقييم البرنامج

البيان	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط
١. إلمام القائمين على البرامج بمواضيع البرنامج	✓			
٢. قدرة اسرة البرنامج على تحقيق الهدف من البرنامج	✓			
٣. طريقة تنظيم العرض (من حيث الوضوح والكفاية)	✓			
٤. قدرته على شرح محتوى البرنامج	✓			
٥. مدى تعاون الفريق	✓			
٦. تنوع الأنشطة والتمارين والوسائل المستخدمة	✓			
٧. قدرة رئيس البرنامج على تحفيز المشاركين على التفاعل.	✓			
٨. قدرة رئيس البرنامج على إدارة المداخلات والمناقشات	✓			

ثالثاً : تقييم البرنامج التدريبي

البيان	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط
١. محتوى البرنامج	✓			
٢. المادة التدريبية التي وزعت في البرنامج.	✓			
٣. تنظيم وسهولة محتوى البرنامج	✓			
٤. تحقيق أهداف البرنامج	✓			
٥. مستوى تنظيم البرنامج المنعقد	✓			
٦. التجهيزات والوسائل المستخدمة	✓			
٧. مدة البرنامج	✓			
٨. مكان البرنامج	✓			
٩. التوقيت	✓			



رابعاً : معلومات عامة

هل تعتقد أنك الشخص المناسب لحضور البرنامج	نعم	✓	لا
هل تعتقد أن البرنامج ساعدك على تطوير مهاراتك	نعم	✓	لا
هل أعطيت إشعارا كافيا عن طبيعة و نوع البرنامج قبل حضوره	نعم	✓	لا

ما هو تقييمك العام عن البرنامج	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط

الاهداف التي حققها البرنامج

١. فوائد الابتسامة
٢. تأثير الاجهزة الالكترونية على المجتمع
٣. تأثير الابتسامة على الفرد والمجتمع.
٤. تحذير وتنبيه عن اهوال يوم القيامة

أهم المهارات التي تم اكتسابها من البرنامج:

١. تأثير الابتسامة
٢. تأثير الاجهزة الالكترونية على الفرد،
٣. تأثير الابتسامة على الفرد.

أهم المقترحات المناسبة لتطوير البرنامج:

١. تشجيع الطالبات
٢. تحفيز المشاركين على التفاعل
٣. ....

الاقتراحات والملاحظات:

١. ....
٢. ....
٣. ....

توقيع المستفيد من البرنامج	[توقيع]	التاريخ	٦/٣/١٤٣٧هـ

ملاحظات:

- تملأ هذه الاستمارة من قبل المشارك.
- ترسل مع التقرير و نسخة من شهادة البرنامج لقسم الشؤون الإدارية
- ترسل بعد أسبوع من استلام الاستمارة.



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطه الثالثه ابناء

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

برنامج تطوير المدارس

تفعيلها

توثيق برنامج / مشروع في الخطة التشغيلية
(يخصص لكل برنامج/مشروع نموذج للتوثيق خاص به)

١ _ معلومات عامة عن البرنامج /المشروع : الهدف العام/ تغيير سلوك الطالبة بما يناسب مع الهوية الاسلا مية

اسم البرنامج /المشروع : بصمة انجاز لـ٣ مجموعات من الطالبات	
الجهة المنفذة : المتوسطة الثالثة أبناء بنات	اسم الجهة:المتوسطة الثالثة أبناء بنات
اسم المسؤول المباشر عن المشروع /البرنامج : قائدة المشروع/امل البلوي-امل اليازجي-فاطمة سرور	

٢ _ أهداف البرنامج / المشروع :

الأهداف الخاصة بالبرنامج /المشروع	مؤشرات تحقيق البرنامج /المشروع
. التوسع في البرامج الاثرائية بنسبة٣٠%بما يحقق التغيير المطلوب في السلوك	١-مجتمع مدرسي على علم ودراية بأخلاقيات العصر الحديث ٢-زيادة عدد الفعاليات المتنوعةالمقدمة من الطالبات . ٣-نوع المواد الإثرائية المقدمة من الطالبات . ٤--مشاركة ٩٠% من الطالبات في اللقاءات الاسبوعية. ٥-انخفاض مستوى السلوك السلبي بشكل عام بين الطالبات .

المملكة العربية السعودية وزارة التربية والتعليم متوسطة الأبناء الثالثة بنات تأسست عام ١٤٠٥هـ الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك

٣_علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم بالمنطقة :

أهداف الخطة التشغيلية	علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم
الهدف العام المنتمي إليه البرنامج /المشروع	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.
الهدف / الأهداف التفصيلية :	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.

٤. وصف البرنامج / المشروع ومخرجاته:

وصف البرنامج/ المشروع	الوقت المتوقع للانتهاء من البرنامج /المشروع	المخرج النهائي المتوقع للبرنامج /للمشروع
هو عبارة عن مشروع يستهدف الطالبات ذوات السلوك السلبي لاستقطاب نشاطهن وتحويلهن الى انشطة فعالة كمهرجانات اثرائية حول موضوعات تصب في توجيه السلوك لبقية الطالبات بحيث تكون -مجموعة من طالبات كل مرحلة تبنين فكرة (من ابداعهن) سلوكية ايجابية ويعرضنها على زميلاتهن بالمسرح على شكل برنامج كامل لمدة حصة كاملة تحوي عروض وصوتيات وانشاد مؤثره بحيث ان مجموعة تعرض وتقدم والبقية يساهمن في عملية ضبط الطالبات بالمسرح. -يعرض هذا العمل كل اسبوعين من كل مرحلة بعد نقاش الفكرة والبرنامج مع قائدة المدرسة ومديرة المشروع . -يهدف الى اصلاح الطالبات بطريقة غير مباشرة ومن خلال	كل يوم اثنين من كل اسبوع ١٤٣٦/١١/١٦هـ ١٤٣٧/٢/٢٨هـ ١٤٣٧/ ٤ /١٤هـ ١٤٣٧/٦/٢٨هـ/	١- طالبات مميزات بسلوكهن واحراجهن . ٢- برامج اثرائية مميزة بأيدي الطالبات . ٣- كتابات شعرية وقصصية مميزة . ٤- مجتمع مدرسي منضبط سلوكيا . **٥- مجتمع مدرسي على علم ودراية بأخلاقيات العصر الحديث** **٦- -زيادة عدد الفعاليات المتنوعةالمقدمة من الطالبات .** ٧- -نوع المواد الإثرائية المقدمة من الطالبات . ٨- --مشاركة ٩٠% من الطالبات في اللقاءات الاسبوعية. ٩- -انخفاض مستوى السلوك السلبي بشكل عام بين الطالبات .

بحثهن وتنظيمهن للبرامج ايضا واشغالهن بما يفيد . -كما ان تزعمهن للأعمال الاصلاحية يؤثر ايجابا في سلوكهن السلبي .		

٥. التكلفة التقديرية للبرنامج : (وسيلة توفير كلفة البرنامج / المشروع):

□ لا يحتاج إلى تكلفة مالية .

√□ يحتاج إلى تكلفة مالية .

معتمد في الميزانية	يحتاج إلى مصدر مالي (غير معتمد في الميزانية)		
	تمويل ذاتي	تمويل خارجي	
		المبلغ	المصدر / الجهة المانحة
ميزانية الدعم			
المجموع : ٢٥٠٠ + ٢٥٠٠ تكريم = ٥٠٠٠ريال	المجموع : ٥٠٠٠ريال	المجموع :	



٦. مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) :

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الأولى	١٦/ ١١/ ١٤٣٦هـ	١٤٣٧/٢/٢٨هـ	١- تجهيز مكان اللقاءات الاسبوعيه بشكل دائم. ٢- تجهيز المواد الإثرائية الالكترونية والورقية.

٧. خطوات تنفيذ المرحلة الأولى (الإعداد للمشروع)

الخطوة الأولى	حصر الطالبات المتمردات والمخالفات من كل مرحلة .
الخطوة الثانية	الاجتماع بهن من خلال قائدة المدرسة .
الخطوة الثالثة	تحفيزهن من خلال قدرتهن التأثير على الطالبات بالبرامج التوعوية .
الخطوة الرابعة	تقسيم الطالبات الى مجموعات .
الخطوة الخامسة	شرح الفكرة لهن وحثهن وعقد وثيقة اتفاق وتحدي بين القائدة والطالبات على الانجاز المتميز.

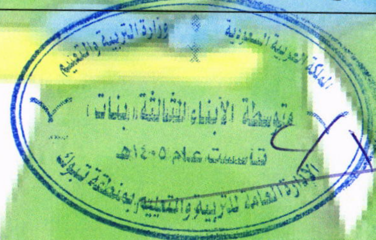


تابع/مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) (تنفيذ المشروع)

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الثانية	١٤/ ٤ /١٤٣٧هـ	١٤٣٧/٦/٢٨هـ	برنامج وثائقي متكامل عن خلق رفيع او موضوعي شرعي مميز.

تابع / خطوات تنفيذ المرحلة الثانية :

الخطوة الاولى	مناقشة فكرةالبرنامج مع الطالبات .
الخطوة الثانية	تنقية البرنامج من الخلل .
الخطوة الثالثة	اعداد المسرح لهن بشكل سليم .وتجهيز الصوتيات والبروجكترات
الخطوة الرابعة	حصرطالبات المرحلة لمشاهدة البرامج.
الخطوة الخامسة	تحفيز المعلمات والقائدة للطالبات اثناء عملية العرض.
الخطوة السادسة	مناقشة الفكرة بمشاركة الطالبات المشاركات للبرنامج للطالبات الاخريات .



٨.فريق العمل المشارك في البرنامج /المشروع :

المشاركون (داخل المدرسة / الإدارة)			المشاركون (خارج الإدارة)		
الاسم	الوظيفة	المهمة	الاسم	الوظيفة	المهمة
مريم حضيري مثور العنزي	قائدة المدرسة	الإشراف العام على البرنامج			
فاطمة سلامة الحويطي	مديرة ومنسقة للمشروع	وضع الخطة والإعداد للبرنامج			
امل البلوي	مديرة طالبات الصف ١/م	١-المشاركة والمتابعة وحضور الاجتماعات وعرض المرئيات والقضايا.			
امل اليازجي	مديرة طالبات الصف٢/م	٢-إلقاء المحاضرات. ٣- عروض بروجك تر.			
فاطمة سرور	مديرة طالبات الصف٣/م	٤- إصدار النشرات.			

. الجهات المساندة في تنفيذ البرنامج /المشروع :

الجهات المشاركة (داخل المدرسة / الإدارة)	المهام المطلوبة	الجهات المشاركة (خارج الإدارة)	المهام المطلوبة
الارشاد الطلابي	المتابعه والتوجيه	ــــــــــــــــــــــ	

المسئول المباشر
الاسم :
التوقيع :
التاريخ :



برنامج تطوير المدارس



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة تبوك
وحدة تطوير المدارس (بنات)
المتوسطه الثالثه ابناء

توثيق برنامج / مشروع في الخطة التشغيلية
(يخصص لكل برنامج/مشروع نموذج للتوثيق خاص به)

تفعيل الهدف ٢

١_ معلومات عامة عن البرنامج /المشروع : الهدف العام/ تفعيل الشراكة بين المدرسة والمجتمع المحلي

اسم البرنامج /المشروع : اللقاءات الشهرية .	
الجهة المنفذة : المتوسطة الثالثة أبناء بنات	اسم الجهة:المتوسطة الثالثة أبناء بنات
اسم المسؤول المباشر عن المشروع /البرنامج : مديرة المشروع/حصة السلمي	

٢_ أهداف البرنامج / المشروع :

الأهداف الخاصة بالبرنامج /المشروع	مؤشرات تحقيق البرنامج /المشروع
١- اكساب ٥٠%من الامهات برامج توعوية في الاسبوع الثاني من كل شهر	مجتمع محلي على علم ودراية بما يحيط به قادر على حماية افرادة ١-زيادة عدد المستفيدين من تفعيل المناسبات الشهرية. ٢-نوع المواد الإثرائية المقدمة أثناء اللقاءات الشهرية . ٣-مشاركة ١٠% من أمهات الطالبات وتفاعلهم في المناسبات الشهرية. ٤-تكريم الأمهات المتفاعلات. ٥-عدد الأمهات المشاركات في اللقاءات الشهرية.



٣_علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم بالمنطقة :

أهداف الخطة التشغيلية	علاقته بأهداف الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم
الهدف العام المنتمي إليه البرنامج /المشروع	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.
الهدف / الأهداف التفصيلية :	√□ ورد في الخطة التشغيلية لإدارة التربية والتعليم رقم الهدف ( ) □ لم يرد في الخطة العامة للوزارة. □ لم يتم الإطلاع.

٤. وصف البرنامج / المشروع ومخرجاته:

وصف البرنامج/ المشروع	الوقت المتوقع للانتهاء من البرنامج /المشروع	المخرج النهائي المتوقع للبرنامج /للمشروع
١- هو عبارة عن لقاءات شهرية منظمة تحوي برامج توعوية متنوعة من خلال عروض إلكترونية وعروض ورقية وكذلك أقامة ورش عمل مع الامهات المشاركات أقامة ندوات ومحاضرات . ٢- اعداد عدد من المطويات والنشرات التوعوية لتوزيعها أثناء اللقاء . ٣- الاستعانة بأخصائيات متخصصات حسب نوع البرنامج المقدم.	الاسبوع الثاني من كل شهر	١-مجتمع محلي على علم ودراية بما يحيط به قادر على حماية افرادة: ٢-زيادة عدد المستفيدين من تفعيل المناسبات الشهرية. ٣-نوع المواد الإثرائية المقدمة أثناء اللقاءات الشهرية . ٤-مشاركة ١٠% من أمهات الطالبات وتفاعلهم في المناسبات الشهرية. ٥-تكريم الأمهات المتفاعلات. ٦-عدد الأمهات المشاركات في اللقاءات الشهرية.



٥. التكلفة التقديرية للبرنامج : (وسيلة توفير كلفة البرنامج / المشروع):

□ لا يحتاج إلى تكلفة مالية .
√□ يحتاج إلى تكلفة مالية .

<table>
<tr><th rowspan="3">معتمد في الميزانية</th><th colspan="3">يحتاج إلى مصدر مالي (غير معتمد في الميزانية)</th></tr>
<tr><th rowspan="2">تمويل ذاتي</th><th colspan="2">تمويل خارجي</th></tr>
<tr><th>المبلغ</th><th>المصدر / الجهة المانحة</th></tr>
<tr><td>ميزانية الدعم</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>المجموع :
٢٥٠٠ + ٢٥٠٠ تكريم = ٥٠٠٠ريال</td><td>المجموع :
٥٠٠٠ريال</td><td colspan="2">المجموع :</td></tr>
</table>



٦. مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) :

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الأولى	٥/ ١ /١٤٣٧هـ	١٤/ ٧ /١٤٣٧هـ	١ـ تجهيز مكان اللقاءات الشهرية بشكل دائم. ٢ـ تجهيز المواد الإثرائية الالكترونية والورقية.

٧. خطوات تنفيذ المرحلة الأولى (الإعداد للمشروع)

الخطوة الأولى	تحديد أسرة البرنامج ووضع الخطة الأساسية وتحديد الموضوعات التي سيتم تنفيذها.
الخطوة الثانية	تجهيز المسرح بشكل قاعة منظمة تساعد على إقامة ورش عمل حوارية.
الخطوة الثالثة	تجهيز وإصدار المواد الإثرائية الالكترونية والورقية.
الخطوة الرابعة	عمل جدول زمني لهذه المناسبات قبل وبعد الاختبارات الشهرية.

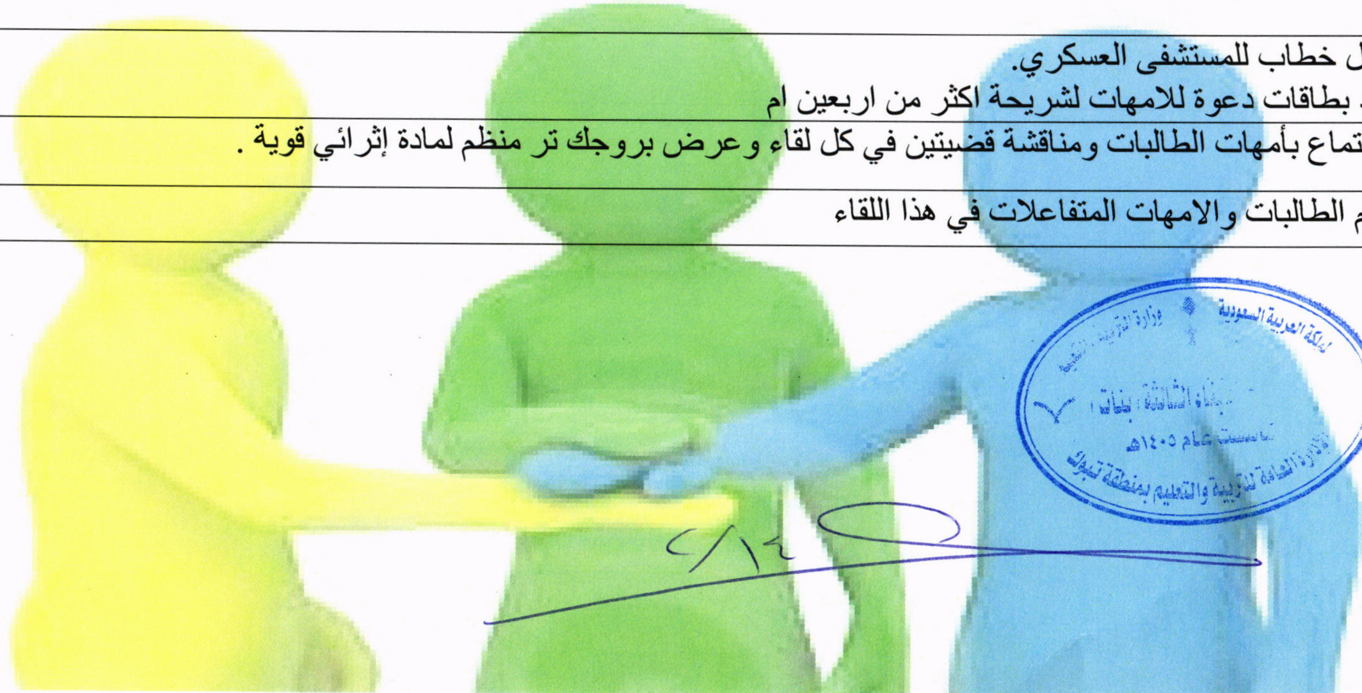


تابع/مكونات البرنامج / المشروع (مراحله) (تنفيذ المشروع)

المرحلة	وقت التنفيذ		المخرجات أو النواتج المتوقعة للمرحلة
	من	إلى	
الثانية	٥/ ١ /١٤٣٧هـ	١٤/ ٧ /١٤٣٧هـ	١عقد ورشة عمل منظمة من خلال عروض بروجك تر. ٣- استدعاء أخصائية اجتماعية لعمل حوار علمي مع الأمهات المشاركات.

تابع / خطوات تنفيذ المرحلة الثانية :

الخطوة الأولى	أعداد بطاقة دعوة للأخصائية بعد اخذ الاذن
الخطوة الثانية	إرسال خطاب للمستشفى العسكري. اعداد بطاقات دعوة للامهات لشريحة اكثر من اربعين ام
الخطوة الثالثة	الاجتماع بأمهات الطالبات ومناقشة قضيتين في كل لقاء وعرض بروجك تر منظم لمادة إثرائي قوية .
الخطوة الرابعة	تكريم الطالبات والامهات المتفاعلات في هذا اللقاء



٨.فريق العمل المشارك في البرنامج /المشروع :

المشاركون (داخل المدرسة / الإدارة)			المشاركون (خارج الإدارة)		
الاسم	الوظيفة	المهمة	الاسم	الوظيفة	المهمة
مريم حضيري مثور العنزي	قائدة المدرسة	الإشراف العام على البرنامج			
فاطمة سلامة الحويطي	وكيلة شؤون طالبات	وضع الخطة والإعداد للبرنامج			
حصة السلمي	قائدة المشروع	١ -المشاركة والمتابعة وحضور الاجتماعات وعرض المرئيات والقضايا. ٢ -إلقاء المحاضرات. ٤- عروض بروجك تر. ٥- إصدار النشرات.			
دلال العطوي	معلمة				
شيخة العنزي	معلمة				
زينة الشهري	معلمة				
امل اليازجي	معلمة				
فاطمة سرور	معلمة				
فوزية البلوي	معلمة				
نهى الشهري	معلمة				
فاطمة العطوي	معلمة				

. الجهات المساندة في تنفيذ البرنامج /المشروع :

الجهات المشاركة (داخل المدرسة / الإدارة)	المهام المطلوبة	الجهات المشاركة (خارج الإدارة)	المهام المطلوبة

المسئول المباشر
الاسم :
التوقيع :
التاريخ :



٢/١٤

الإستبيانات التربوية (index.php)(index.php))

نفعيل

ماذا يقدم لمدرستك برنامج الاستبيانات التربوية لقياس واقعها والفوائد التي سيحققها البرنامج

(addsview.php?id=32)

عدد بنود الاستبيان 42

عدد المشتركين فى الإستبيان 156

اسم الاستبيان : * استطلاع رأي طالبة *

عزيزتي الطالبة :

لأنك أنت المستهدفة وتميزك هدف

لكل منسوبات المدرسة

نطرح بين يديك مجموعة من عناصر التقييم

نأمل أن يصلنا رأيك حيالها بكل دقة

لكي تساهم النتيجة في صناعة خطة متكاملة

تحقق طموحك .



منسوبات المدرسة

عنهن : فريق التميز والجودة

طباعة نتائج الإستبيان

المجال 1 - القيادة / 1 - بناء الرؤية وإدارة التغيير

4.39

تقوم إدارة المدرسة بحضور الكثير من الحصص الصفية وتشجعنا على الاجتهاد في الدراسة .

4.28

تذكرنا إدارة المدرسة بأن مدرستنا ستصبح من أفضل المدارس وأننا سنحقق أفضل النتائج .

4.49

المجال 1 – القيادة / 3 - تنمية القيم الوطنية

4.40

تشركنا الإدارة المدرسية في أنشطة الاحتفاء بالمناسبات الوطنية .

4.66

تحرص إدارة المدرسة على تعزيز قيم الانتماء للوطن لدينا .

4.58

تنفذ المدرسة أنشطة وفعاليات تعليمية وتعلمية ترسخ القيم الوطنية لدينا .

4.43

تشرك المدرسة الأسرة و أفراد المجتمع المحلي بالاحتفاء بالمناسبات الوطنية .

3.90

تساهم المعلمات في تنمية التفكير الايجابي لدينا للوصول إلى المعلومات الصحيحة وكشف المعلومات الخاطئة .

4.41

المجال 1 – الإدارة / 1 - التخطيط المبني على الحاجات والإمكانات المتاحة



4.19

تتابع إدارة المدرسة تعلمنا ويسألوننا عن الصعوبات التي تواجهنا .

4.19

المجال 1 – الإدارة / 3 - تنظيم العمل المدرسي

3.99

توضح إدارة المدرسة آليات وقنوات سير عمل المدرسة .

3.99

المجال 2 – التعليم / 3 - الإدارة الصفية

4.41

تنوع المعلمات في طرق تدريسهن ويطورنها .

4.36

تشجع المعلمات الحوار ويتقبلن أفكارنا .

4.31

تنوع المعلمات في استخدام مصادر التعلم والتقنية أثناء التدريس وأنشطته المختلفة .

4.56

المجال 2 – التعليم / 4 - تقويم التعلم

4.44

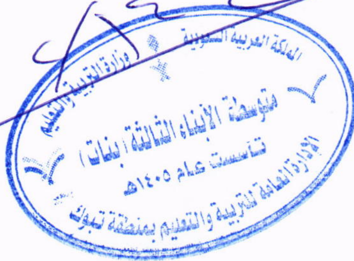
تقدم المعلمات التوجيهات أثناء الحصة في ضوء إجابات الطالبات ونتائج الاختبارات .

4.54

تتابع المعلمات واجباتنا المنزلية وملفات الإنجاز ويقدمن لنا الملاحظات الشفهية والمكتوبة .

4.33

المجال 2 – التعليم / 5 - الاتجاهات والقيم



4.45

تحرص المعلمات على تعلم جميع الطالبات.

4.45

المجال 2 – التعلم / 1 - مهارات التعلم الذاتي

4.30

تشجع المعلمات على البحث والتقصي عن المعلومات المتعلقة بالتعلم .

4.33

تشجع المعلمات على الحوار والنقاش الاستفسار لإنجاز المهام التعليمية .

4.30

تحرص المعلمات على تعليمنا اكتشاف نقاط القوة والضعف لدينا .

4.26

المجال 2 – التعلم / 2 - الدافعية للتعلم

4.44

تحرص المعلمات على استثمار وقت المدرسة في التعلم .

4.44

المجال 2 – التعلم / 3 – الانجاز

4.35

أشعر أن معارفي ومهاراتي تزداد يوما بعد يوم في كافة المواد .

4.28

أشعر بأنني أصبحت أفكر جيداً .

4.47

ساهمت المدرسة في تحسين مهاراتي وقيمي الايجابية .



4.30

المجال 3 – البيئة المادية / 1 - جاهزية المرافق وتوفر التجهيزات

4.16

توفر المدرسة صيانة مستمرة لمرافق المدرسة .

3.98

تحرص المدرسة على توفير تجهيزات لتشغيل مرافق المدرسة .

4.21

نستطيع استخدام مرافق المدرسة في التعلم والأنشطة .

4.28

المجال 3 – 2 - البيئة المادية / الأمن والسلامة

4.55

تهتم المدرسة بإجراءات الأمن والسلامة .

4.55

المجال 3 – دعم التعليم والتعلم / 1 - توفر برامج الرعاية والإرشاد

4.34

تهتم المدرسة بمعرفة احتياجات الطالبات من برامج الإرشاد والرعاية .

4.35

توفر المدرسة المعلومات الكافية عن برامج الإرشاد ورعاية الطالبات المتوفرة .

4.38

تحرص المدرسة على استفادتنا من خدمات الرعاية والإرشاد بصورة مستمرة .

4.20

تهتم المدرسة الطالبات المتعثرات دراسياً .

4.42

المجال 3 – دعم التعليم والتعلم / 2 - برامج دعم تعلم الطلاب

4.37

تقدم المدرسة برامج إثرائية تلائم قدرات الطالبات الموهوبات والمتفوقات .

4.35

تتابع المدرسة مساعدة الطالبات المتعثرات دراسيا حتى يتمكن من تحسين مستواهن .

4.48

تقدم برامج لتلبية حاجات الطالبات اللاتي يعانين من صعوبات في التعلم .

4.28

المجال 3 – دعم التعليم والتعلم / 3 - البرامج والأنشطة غير الصفية

4.40

أستطيع اختيار مشاركاتي في الأنشطة والبرامج حسب رغبتي ومواهبي وقدراتي .

4.37

أرى أن الأنشطة أسهمت في ترسيخ القيم الواردة في المناهج الدراسية .

4.42

المجال 4 – الشراكة الأسرية والمجتمعية / 1 - تعاون المدرسة والأسرة

4.15

تستفيد المدرسة من خبرات الأسرة والمجتمع المحلي .

4.05

تحرص المدرسة على التواصل مع الأسرة .

4.16

تعمل المدرسة على الإجابة عن تساؤلات الأسرة واستفساراتها .

4.25

تقوم المدرسة بدعوة الأسرة للمشاركة في كافة أنشطتها .



3.83

تقوم المدرسة بتوظيف كافة وسائل التواصل الاجتماعي مع الأسرة .

4.12

تتعامل المدرسة بتقدير واحترام مع أولياء أمورنا عند حضورهم للمدرسة .

4.51

المجال 4 – الشراكة الأسرية والمجتمعية / 2 - الشراكة المجتمعة

4.27

تعمل المدرسة على إتاحة مرافقها وإمكاناتها لخدمة المجتمع المحلي .

4.27



استمارة قياس مهارات الطالبة في الصف الأول متوسط

*مطلوب

1 . اسم الطالبة *

2 . لديها قدرة على حل المشكلات *
حدد دائرة واحدة فقط.

موافق

إلى حد ما

غير موافق

3 . سريعة الحفظ *
حدد دائرة واحدة فقط.

موافق

'لى حد ما

غير موافق

4 . متعاونة مع زميلاتها *
حدد دائرة واحدة فقط.

موافق

إلى حد ما

غير موافق

5 . إبداعية في التفكير *
حدد دائرة واحدة فقط.

موافق

إلى حد ما

غير موافق



6 . مبادرة في العمل *
حدد دائرة واحدة فقط.

موافق

إلى حد ما

غير موافق

7 . لديها جرأة في الحوار والنقاش *

حدد دائرة واحدة فقط.

- موافق
- إلى حد ما
- غير موافق

مدعوم من

Google Forms



٢/١٤

نتائج المناقشات

نتائج المعلم الزائر

أثناء مناقشتنا مع الطالبات رددن كثيرا على مسامعنا أو مسامع زميلاتهن أن هناك مفهوم متأصل عند الطالبات بان أخر الترم و بداية ترم جديد يقبل العطاء ولا يوجد مبرر لحضورهن ويدعم ذلك ويؤصله لديهن وأشرن بأنه تلميحاً وليس تصريحاً من معظم المعلمات وفي كثير من المدارس التي بها أخواتهن أو صديقاتهن في مدارس أخرى بأنه لا مانع من الغياب عن المدرسة والاستعداد للامتحان بالمذاكرة في المنزل وعند طرح سؤال على عدد من الطالبات في أكثر من فصل عن أسباب كثرة الغياب مع بداية الفصل الدراسي الجديد أو بعد إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني كانت الإجابات متفاوتة إلا إن هناك إجماع على أن الأهل يلجؤون لتغييب بناتهم لان أول أسبوع تكون المدرسة غير مهيأة على مستوى النظافة وخوفا من إن يتم استغلال بناتهم لنظافة المدرسة وهذا الأمر لا يرضونه حيث الهدف من ذهاب بناتهم هو العلم والتربية وليس العمل كعاملات نظافة

*كان هناك جواب من البعض الأخر بأن السبب يرجع لكون الإجازة قصيرة وحيث أن الأسبوع الأول كما ذكر أعلاه له وضعه الخاص من خلال المفهوم الذي ذكر فأنه يضاف للإجازة من قبل الأهل غير ما اعتدنا عليه من مشاكل في رحلات الطيران عند العودة أو الذهاب من وإلى تبوك.



إعداد وتنفيذ

المعلمة أمل البلوي

المملكة العربية السعودية

المتوسطة الثالثة أبناء/بنات

مستحضرات التجميل و تأثيرها على البشرة

خطة بحث مقدمه للتعرف على مستحضرات التجميل بشكل مفصل والتعمق في آثارها ومحتوياتها

إعداد الطالبة

وجدان ماجد منصور

١١٠٨١٥٦١٩٩

إشراف

أ.فاطمة الشهري

أستاذة مشاركة – بكالوريوس رياضيات



الفصل الدراسي الثاني

١٤٣٥ه الموافق ٢٠١٤ م

شكر وعرفان

حينما نعبر شط العمل الدءوب ، لا يهيم في داخلنا سوى أولئك الذين غرسوا زهرا جميل في طريقنا..

أولئك الذين منحونا العزم تلو العزم ، لنتخطى الصعاب ، ونقف واثقي الخطى نشاطرهم الإبداع حرفا ولغة..

لا يسع حروفي إلا أن تمتزج لتكّون كلمات شكر وعرفان.. فبعد شـــــــكر المـــــولى عز وجل ، المتـــــفضل بجليل النعم ، وعـــظـــيم الجزاء ... يجدر بي أن أتـــــقـــــدم بـــالغ الامتـــــنان ، وجزيـــــــل العرفان إلى كل من وجهني ، وعلمني ، وأخذ بيدي في سبيل إنجاز هذا البحث .. وأخص بذلك الاستاذه الفاضلة:فاطمة الشهري ،التي قومت ، وتابعت ، وصوبت ، بحسن إرشادها لي في كل مراحل البحث ، والتي وجدت في توجيهاتها حرص المعلمة ، التي تـــؤتي ثمارها الطيـــــــبة بإذن الله ...كما أحمل الشكر والعرفان إلى كل من أمـــدني بالعـــلم ، والمعرفـــة ، وأسدى ليّ النصح ، والتوجيه ، وإلى كل من ساندني بدعواته الصادقة ، أو تمنياته المخلصة ...



* قائمة المحتويات *



مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين أما بعد:

مما لاشك فيه ؛ أن هذا الموضوع هو من الموضوعات الهامة في حياتنا ، ولذا سوف اكتب عنه في السطور القليلة القادمة متمنيا من الله أن ينال إعجابكم ؛ ويحوز على رضاكم ، وأبدأ ممسكا بالقلم مستعينا بالله لأكتب على صفحة فضية كلمات ذهبية تشع بنور المعرفة بأحرف لغتنا العربية ...إن من نعم الحياة أن وهب الله المرأة الجمال والفتنة وأسبغ عليها من النضارة والنعومة مما جعلها متربعة على عرش الحسن في هذا الكون،وتمر السنين ويمضي العمر قدما وتبدأ معالم الجمال بالاندثار ككل ما على وجه الأرض يلحقه الفناء ويذهب الجمال وينضد الجلد ويشيب العمر وتدب الشيخوخة فتفقد المرأة محاسنها ومفاتنها وأسرار أنوثتها وتلجأ المرأة أمام هذا التغير والزحف الرهيب إلى المساحيق وعمليات التجميل و أدوات ومستحضرات التجميل كي تحافظ على جمال بشرتها ويجب أن تحذر المرأة من استعمال مساحيق و كريمات التجميل المتداولة بكثرة ،لمالها من ضرر بالغ على البشرة ،لذا عليها أن تحاول ابتكار طرقا لتغيير مظهرها فمثلا اعتني ببشرتك عن طريق التنظيف اليومي ولا تنسي أن تشربي المقدار الكافي من الماء ،والمرأة العاقلة هي التي تحافظ على جمالها لا لساعة واحدة فقط و إنما تحافظ على جمالها طول العمر ..

وتذكري دائما أختي العزيزة قول الباري عز وجل :

((وقرن في بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى))

فقد قالوا قديما وما زال قولهم جديد من كان عنده جوهرة ثمينة فانه يلفها بمخمل ويحفظها ولا يهملها ويبقيها .

وأنتِ يا أختي جوهرة ... فصوني جمالك



بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحديث عن مستحضرات التجميل يفتح لنا الباب كي نتناوله بشيء من الجدية والاهتمام و نناقشه لمعرفة ما يحدث في مجتمعنا و ما يجب علينا أن نفعله لنقلل من المشكلات التي قد تواجهنا... لذا نبدأ بمعرفة مصطلح ومفهوم مستحضرات التجميل :

((مستحضرات التجميل)):

هي مواد تستخدم لتعزيز أو حماية مظهر أو رائحة الجسم البشري وتأتي على شكل كريمات أو محاليل أو على شكل بودرة وتشمل العطور و الغسولات وطلاء الأظافر و أصبغة الشعر. ولمستحضرات التجميل أنواع عديدة منها :

١. النوع الأول "مواد تجميل طبيعية " وهي التي لا تحتوي على مواد ومركبات كيميائية ويمكن تحضيرها في المنزل وقد اعتادت السيدات منذ القدم استخدام عناصر الطبيعة المختلفة من زيوت و نباتات للعناية ببشرتها و جمالها.
٢. النوع الثاني "مواد تجميل كيميائية" هي مستحضرات ومساحيق تحتوي على بعض المواد الكيميائية والتي قد تكون ضارة و لاستخدامها آثار سلبية وغير آمنه ولها ردود فعل فورية على البشرة الحساسة للغاية ومن الأفضل التقليل من التعرض لهذه المواد الكيميائية على المدى الطويل ويستحسن استشارة الطبيب في حال وجود أي حساسية للجلد أو تهيجه .

ومهم جدا أن نعرف تركيبة "مستحضرات التجميل التي نستخدمها ونتعامل معها والتي تختلف مكوناتها من منتج لآخر فمثلا الكريم يحتوي على مواد لا تحتوي عليها الشامبوهات وغيرها من المنتجات .



وهناك بعض المواد التي تدخل في صناعة مستحضرات التجميل وبكثرة ومنها:

مواد مذيبة تساعد على إذابة الإضافات ،عناصر ماصة للرطوبة،مواد معدلة للحموضة، ألوان وصباغات صناعية، وهذه المواد قد تكون موجودة أيضا في غيرها من المنتجات التي نستخدمها في الحياة اليومية ،لذا يجب علينا دائما التأكد من محتويات المنتجات و أصلها

وتوجد العديد من الأمثلة لهذه المواد:.

_**((الفورمالديهايد))**:. والتي تكون في منتجات تنعيم الشعر ويتم إنتاجه بكميات صغيرة في الجسم البشري،وتكون غير مؤذية ولكن التعرض المفرط لهذه المادة يؤدي إلى ردود فعل تحسسيه في العيون ويمكن أن يؤدي للربو.

-((الديثانولامين DEA))

يتم استخدام هذه المادة الكيميائية القوية لإعداد مستحضرات التجميل مثل الشامبو والصابون.

**بعض الأشخاص يفضلون مواد التجميل المنزلية(الطبيعية)وهناك آخرين يفضلون المستحضرات المصنعة من قبل الشركات لأنها تخصص مواد لعلاج بعض أمراض البشرة وليس فقط لمجرد الحفاظ على النضارة أو المظهر الخارجي.

****وهناك أساسيات لابد من معرفتها عند اختيار مواد التجميل:.**

١-الأهم نوع البشرة وكثير من الناس لا يعرفون نوع بشرتهم.

٢-الكمية المستخدمة على البشرة.

٣-عدم معرفة الناس بفائدة وضرر بعض المواد.

٤-التأكد من بلد المنتج.

٥-تاريخ الانتهاء ومدة صلاحية المنتج.

-صلاحية مستحضرات التجميل



طبعا لكل شيء تاريخ صلاحية وقد حدد خبراء التجميل فتره صلاحية لكل منتج

- كريم الأساس(cream Foundation) .. سنه
- احمر الخدود والبودرة وظلال العيون(Eyeshadow) .. سنتين

- احمر الشفاه(Lipstick).. سنه
- الماسكرا(Mascara).. من ٣ – ٤ شهور

يمكن لأي فرد في المنزل تصنيع مواد التجميل البسيطة الخاصة به من خلال طرق علمية بسيطة ويتم تجميعها مع بعضها البعض لعمل خلطات أو ماسكات طبيعية للجسم والشعر والبشرة.

يلجأ معظم النساء الآن خاصة في الدول الخليجية إلى مستحضرات التجميل الطبيعية والتي لها مميزات مختلفة عن مستحضرات التجميل العادية ومن بعض مستحضرات التجميل الطبيعية الطحالب :اللوسيون والأقنعة المصنوعة من الطحالب مفيدة في تنشيط دوران الدم ويستعمل في حال الشحوب الشديد.
الأفوكادو :أقنعة الوجه المغذية للبشرة والمقاومة للشيخوخة وهو مهم لتنقية البشرة الذهنية. الشوفان :تستعمل رقائق الشوفان على شكل قناع لمعالجة الشحوب وكذلك نصنع منه مستحضرات تجميل لمعالجة الأكزيما. الجزر،غني بالفيتامينات ويعمل على مقاومة الالتهابات والأكسدة ويساعد على اكتساب السمرة يزيل البثور من الوجه ويعطبه النضارة. يجب عدم تقشير الجزر عند أكله لأن قشرته تحوي الكثير من العناصر الجيدة. الخيار،ينقي الخيار البشرة ويستعمل خصوصا على البشرة الجافة.

قد تغفل بعض النساء أنها تمتلك أهم مفاتيح الجمال داخل منزلها ومطبخها تحديداً !!..حيث أن أهم المواد التجميلية الطبيعية التي أثبتت على مر العصور فعاليتها في علاج مشاكل البشرة متوفرة في المنزل، والمزيد من التفاصيل فيما يلي..

-الشاي :يُستعمل في عمل كمادات موضعية لإخفاء الهالات السوداء تحت للعين، ولإكساب الشعر البريق والحيوية تغلى أوراق الشاي في كمية مناسبة من الماء غلياناً وافياً، ويُستخدم ماء الشاي الناتج لشطف الشعر.

-الملح: يُستخدم للتخلص من التورم أسفل العينين حيث تُبلل قطعة قطن في محلول الملح الدافئ وتوضع فوق العين.



-عسل النحل: إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام يجعل الجلد يُقاوم الإجهاد

ويجلب النوم، كما أن خلط العسل مع كميةٍ من اللبن "الزبادي" مُفيد لنضارة البشرة الجافة وإكسابها الحيوية، وتناول عسل النحل مفيد في علاج الكثير من الأمراض الجسمية.

-الزبادي: يُستخدم كمنظف جيد للبشرة وهو يُناسب البشرة الدهنية بالدرجة الأولى، وذلك بوضع طبقةٍ منه على الوجه وبعد عشرين دقيقة يُشطف بالماء الدافئ، وللمساعدة في نمو الشعر تُدهن فروه الرأس بالزبادي قبل غسل الرأس بالشامبو لمدة نصف ساعة.

-البيض: مغذي جيد للبشرة وخاصة البشرة الدهنية فهو يساعد على غلق المسام، ولعمل قناع من البيض اكسري بيضة واضربيها جيداً أو ضعيها على الوجه ثم أشطفي البشرة بعد عشرين دقيقة بالماء الفاتر.

-اليود: يحمي الجلد من حدوث التجاعيد والتشققات وهو متوفر في الأسماك والبصل والحبوب كالحمص والفول والبازلاء وغيرها.

-السيلينيوم: يُقاوم شيخوخة الجلد وظهور التجاعيد ويَحفظ له خاصية المرونة، وهو متوفر في الثوم وخميرة البيرة والكبدة والبيض والطماطم.

-الكبريت: يُعتبر من المعادن المهمة لصحة الجلد وعمليات التنفس، ونقصه يُمكن أن يؤدي إلى تشقق الجلد، وأهم مصادره البيض والخضراوات مثل الكرنب "الملفوف" والأسماك والحبوب.

-الزنك: من المعادن المهمة لصحة وسلامة البشرة والجلد، حيث تكمن أهميته في تكوين الكولاجين وبناء الخلايا، ويتوافر في اللحوم والحبوب والمأكولات البحرية.

-الحديد: هو الذي يمنح خدودكِ لونها الأحمر الجميل ويجعل شفاهكِ حمراء قانية، وهو يتوافر في العدس والبازلاء والبنجر و الخس والكرنب "الملفوف" والكبدة والبيض. هل تستخدمين هذه المواد التجميلية الطبيعية في عمل ماسكات منزلية؟! .. هل تتناولين هذه الأطعمة المُفيدة لجمال بشرتكِ؟.. !



تعرفي أكثر علي المنتجات الضارة لبشرتك وشعرك والبدائل الطبيعية التي يمكن استخدمها للتقليل من استخدام الكيماويات...

فرد الكيراتين :

منتجات الكيراتين الموجودة في صالونات التجميل قد تعطيك المظهر المطلوب لشعرك فيصبح ناعم وغير مقصف ، وتصنف منتجات الكيراتين علي أنها علاج للشعر خالي من ماده الفورمالدهيد السامة، ولكن بعد اخذ عينات من منتجات الكيراتين وجد ان أكثر من نصف تلك المنتجات يحتوي علي كيماويات ضاره جدا ومنها الفورمالدهيد والذي قد يؤدي للإصابة بالسرطان عند التعرض له لفترات طويلة.. والأفضل هو استخدام علاج الكيراتين علي فترات متباعدة ولكن يبقي مصفف الشعر المتعرض له يوميا في خطر.

حل بديل.. للبسلم والبيبي ليس :

يمكنك التغلب علي عدم انتظام الشعر باستخدام المرطبات أو البلسم لأنه يساعد علي تحييد تأثير الكهرباء الساكنة في الشعر ، ولكن يبقي مفعول البلسم حتى غسيل الشعر بعد ذلك.. ويمكنك استخدام مكواة الشعر " البيبي ليس" للتغلب علي تجاعيد الشعر والذي يعتبر أفضل من مجفف الشعر " الاستشوار"

المشكلة : صبغات الشعر المؤقتة :

أسفرت الأبحاث عن نتائج متفاوتة بين وجود علاقة بين صبغات الشعر والأمراض السرطانية.. فبعض الأبحاث أثبتت ان المرأة التي تستخدم صبغات الشعر أكثر عرضه للإصابة بسرطان الدم وخصوصا الصبغات الداكنة.
ولكن أثبتت بعض الدراسات الأخرى عدم وجود أي علاقة بين استخدام صبغات الشعر والإصابة بالسرطان.. و أيضا لما يثبت وجود أي ضرر لاستخدام الصبغات في فترات الحمل بالرغم من ان بعض الأطباء ينصح بعدم استخدمها في الشهور الأولى من الحمل



حل بديل : الصبغات النباتية :

يمكنك الاستعاضة عن الصبغات الصناعية بالصبغات الطبية المستخلصة من النباتات مثل الحناء، والتي تغير لون الشعر دون التدخل الكيميائي، ولكن لها عيوبها فقد يزول اللون أسرع من الصبغات الدائمة.. يمكنك أيضا تلوين بعض خصلات الشعر في صالونات التجميل بدلا من صبغ الشعر كله لان في تلك الحالة يستخدم مصفف الشعر أغطيه للخصلات تمنع من وصول الصبغة لفروه الرأس.

المشكلة : العدسات اللاصقة :

يمكنك اعتماد العدسات اللاصقة لتغيير أو التجديد من مظهرك المعتاد ولكن تجنبي استخدام العدسات التي تباع بدون وصفات أو مجهولة المصدر
ويجب الحرص علي نظافة العدسات وان تكون مناسبة لعينك ولا تسبب أي تحسس.

البديل : العدسات الطبية RX :

إذا لم يتناسب لون عينيك مع شكلك يمكنك استشاره الطبيب والحصول علي العدسات الطبية ولكن يجب مراعاة اجراء اختبار الرؤية حتى إذا كان نظرك حاد مع مراعاة إتباع إرشادات الطبيب لتلاشي جرح العينين

المشكلة: أمصال الرموش الطبية :

Latisse احدي الوصفات الطبية التي تعطيك رموش طويلة وجذابة.. فتقوم بدهن خط علي الرموش العلوية يوميا وتظهر النتيجة في خلال ٤ شهور من استخدامه.. قد تنبهري بالنتيجة ولكن يجب الاحتياط من ظهور بعض الأعراض الجانبية للمصل فقد يسبب اسمرار في المنطقة المحيطة بالرموش أو تغيير لون قزحية العين

الحل البديل: الرموش الصناعية :

يمكنك للرموش الصناعية ان تعطيك المظهر الجذاب والمطلوب للرموش الطويلة ولكن لا يعني ذلك أنها خاليه من المخاطر.. فقد تعمل المواد اللاصقة للرموش علي تهيج العينين لذلك يجب اختيار نوع مصرح به طبيا عند استخدام الرموش الصناعية



المشكلة: كريمات التفتيح :

قي يوصي بها بعض أطباء الجلد لمقاومه علامات تقدم السن والتغلب علي البقع الداكنة في البشرة.. ولكن من مخاطرها انه قد تؤدي إلى تصبغ البشرة واو اختلاف ألوانها.. وبالرغم من ان الدراسات لم تثبت وجود علاقة بين استخدامها وسرطان الجلد إلا ان العلماء يقوموا بالمزيد من الأبحاث.

الحل البديل: تجميل الليزر :

قد يكون الحل البديل للاستغناء عن كريمات تفتيح البشرة اللجوء الي تقشير الليزر حيث يقوم المختص بتقشير الطبقة الخارجية من البشرة، وتساعد تلك العملية علي تقليل أثار تقدم السن والبقع الداكنة.. ولكن عيوبه في انه يحتاج وقت للشفاء ومكلف جدا أيضا

المشكلة : جلسات التسمير :

بغض النظر عن ما سمعتيه عن درجه أمان جلسات التسمير إلا أن الأبحاث أثبتت ان جلسات التسمير تجعلك عرضه للإصابة بالميلانوما اخطر أنواع سرطان الجلد.. بالاضافه إلا ان الأشعة المستخدمة في التسمير تساعد علي ظهور علامات تقدم السن ..

الحل البديل: استخدام كريمات لإعطاء مظهر التسمير:

يمكنك استخدام كريمات تعطيك مظهر التسمير المؤقت دون الخضوع لجلسات ولكن يجب الحرص علي استخدام واقي الشمس أيضا أثناء الخروج به.

المشكلة : منتجات الأظافر :

تحتوي منتجات الأظافر علي العديد من الكيماويات منها الفورمالديهايد، الفثالات، الأسيتون، والتي قد تؤدي الي تهيج الأنف، الجلد أوالعين بسبب الكيماويات الموجودة .. وأيضا الخضوع الي جلسات المانكير في صالونات التجميل قي يؤدي للإصابة بالجراثيم أو عدوي فطريه.



الحل البديل: تقليل نسبه الخطر :

يجب التأكد من نظافة صالون التجميل والأدوات المستخدمة في تجميل الأظافر.. ويجب تجنب تجميل الأظافر إذا كنت مصابه بجرح في الأيدي.

المشكلة: ماده الفاثليت Phthalate :

وهي ماده كيميائيه لجعل المنتج أكثر ليونه وتدخل في تصنيع لعب الأطفال ومنتجات التجميل كطلاء الأظافر والشامبو والصابون.. وأثبتت بعض الدراسات ان التعرض لهذه المادة أثناء فترات الحمل يؤدي الي تطور غير طبيعي في الجنين الذكر متضمنة انخفاض مستوي الهرمونات وصغر في حجم العضو التناسلي ولكن صرحت منظمة الغذاء و الدواء انه لم يثبت بعض وجود دليل قاطع علي ذلك.

الحل البديل: استخدام منتجات خاليه من الفاثليت Phthalate-Free :

يمكنك إلقاء نظره علي مكونات المنتج والتأكد من الحصول علي منتج خالي من مادة الفالثليت ومشتقاتها

المشكلة : مادة البر ابن :

ماده كيميائيه موجودة في مستحضرات التجميل بصفه عامه .. وأثبتت احدي الدراسات وجود تلك المادة في ورم في الثدي ولكن لم تثبت وجود علاقة بينه وبين سبب حدوث السرطان .

الحل البديل: استخدام مستحضرات خاليه من البرابن :يمكنك البحث عن مستحضرات التجميل الخالية من ماده البرابن لتجنب الشك



واقي الشمس :

لم يثب وجود أي ضرر حتى الآن من المكونات المستخدمة في صناعه واقي الشمس، والخطر الوحيد فيها عند اختيار واقي شمس ذو عامل حماية منخفض .. فاحرصي دائما علي اختيار واقي شمس بعامل حماية لا يقل عن ٣٠ درجه .



-سلبيات استخدام مستحضرات التجميل :

*إن هذه المستحضرات تعطي بالفعل بريقا لحين، ولكنها تترك التهابات في الجلد وتجاعيد،كما تتسبب في حساسية للبشرة ومشاكل أخرى تخلقها حواء بيديها؛ وذلك لاحتواء هذه المنتجات على مواد عطرية وأخرى كيماوية ومواد مذيبة وأحماض دهنية.

وقد أشار الأطباء إلى أن الصابون الجيد كاف للحفاظ على البشرة نظيفة ونضرة؛ فهو يزيل الأتربة والإفرازات الدهنية والعرقية من فتحات ومسام الجلد، والتي يحدث تراكمها انسدادًا في تلك المسام، وهو ما يسبب تهيج الجلد وتقرحه. والدليل على ذلك النضارة التي نراها في وجوه الفتيات القرويات والبدويات اللاتي يحافظن على جمالهن الطبيعي ببساطة فلا يلجأن للكريمات المنظفة ولا للماسكات المغذية!. يؤكد الأطباء أن أغلب مستحضرات التجميل تحتوي على مواد كيماوية حارقة أو على الأقل غير صحية، فمثلا الرموش الصناعية والماسكرا، تصنع من أملاح النيكل، وفي أحيان أخرى من أنواع مطاط صناعي، وكلاهما يسبب في أغلب الأحوال التهاب الجفون وتساقط الرموش.

وكثيرًا ما تتعرض السيدة لدخول بعض من هذه المواد في عينها إذا لامست فرشاة والماسكرا، على سبيل الخطأ، العين ذاتها وليس الرموش فيحدث احمرار وتهيج بالعين. ورغم ذلك فإنها تغسل عينها وتعاود وضع والماسكرا من جديد وكأن شيئا لم يحدث. حتى طلاء الأظافر، فإنه يُحدث الضرر بالظفر من جراء استعمال مزيلات الطلاء لاحتوائها على مركب الأسيتون الذي يسبب تشقق الظفر بعد تكرار الاستخدام.

ونصل للمواد الكيماوية التي تستعمل لصبغ الشعر، فإنها تكسب الشعر و فروه الرأس حساسية بالغة تؤدي حتما إلى تساقط الشعر وتقصفه، فلماذا نستخدم إذاً هذه المواد الكاوية الحارقة ونحن نعلم أضرارها مسبقا .



*ظهور التجاعيـــد المبكرة.

أن "أحمر الشفاه" يمتص الضوء ويكسب الشفاه بعض الجفاف والتشقق والتقشر
*حول الفم لوناً داكناً، خصوصاً بالنسبة لسمراوات البشرة؟ كما أن ويكسب الجلد
الشفاه قد تؤدي إلى أضرار صحية على المدى الطويل. ابتلاع صبغة أحمر

*ألوان الظل التي توضع حول العيون ما هي إلا مواد كيماوية حارقة.

*اللون الأسود الموجود في "قلم الحواجب" هو أكسيد حديد!!!! واللون الأسود
الموجود في" قلم الكحـل" مصنوع من مواد يدخل في تركيبها مادة " الجالينا"
السوداء اللامعة؟ ومشكلة "الجالينا" أنها محتوية على مادة الرصاص السامة
بتركيزات عالية. * واللون الأزرق: ما هو إلا أزرق بروسي ومواد أخرى زرقاء.
* واللون الأخضر: هو لون أحد أكاسيد الكروم!!! * واللون
البني: هو أحد أكاسيد الحديد المحروقة، وكذلك اللون الأصفر .

*المساحيـق: تؤدي كثرة المساحيق إلى انسداد مسام الجلد وبالتالي حدوث التهابات
كثيرة، خاصة وأن معظم هذه المساحيق تحتوي على صبغة " الأنيلين " هذا إلى
جانب أن حواء كثيرًا ما ترغب بعد صبغ شعرها، في تغيير اللون بلون آخر
فتستخدم مواد أخرى لإزالة الصبغة الأولى وهي مواد تحتوي على مادة قلوية
مؤكسدة عالية التركيز تؤثر بدورها على الشعر. إن كان ولا بد من تغيير لون
الشعر، ففي متناول يديك صبغة أخرى بها الأمان الكامل ألا وهي الحناء؛ فهي على
العكس تماما خالية من أي آثار جانبية، فهي إذا وضعت على الرأس بعد تخمرها
تعمل المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها على تنقية فروه الرأس من
الميكروبات والإفرازات الزائدة من الدهون والعرق، فتختفي بذلك رطوبة الشعر
التي تفسد ترتيبه،كما أنها تفيد في علاج قشرة الشعر والتهاب فروه الرأس.



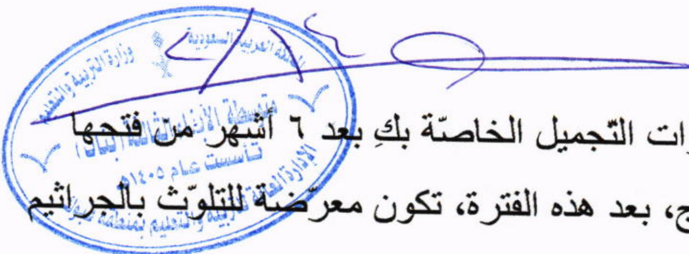
اتّبعي الخطوات التالية، حتّى تتخلّصي من مشاكل مستحضرات التّجميل، وتتمتّعي بقدرتها على إخفاء عيوب الوجه، وإظهار ملامحكِ بصورة أكثر جاذبيّة، من دون أيّ آثار سلبيّة:

•أحفظي مستحضرات التجميل، خصوصاً أقلام الشفاه بعيداً عن الحرارة. يمكنكِ أن تحتفظي بها في درج خاصّ بالماكياج، أو في الثلاجة إن كان الجوّ شديد الحرارة.

•لا تنامي أبداً قبل إزالة مستحضرات التجميل كافّة عن بشرتكِ؛ فذلك الأمر غاية في الخطورة، حيث إنّه قد يؤذي بشرتكِ ويُسبّب لها الجفاف، إضافة إلى تلويث وسادتكِ، ما يُصيب بشرتكِ بالتحسّس لاحقاً. لذا نظفي بشرتكِ قبل الذهاب إلى النوم بلطف، واحرصي على ترطيبها قبل النوم، لتحافظي عليها مرنة وناعمة.

•اغسلي فرشاة الماكياج والإسفنج مرّة كلّ أسبوعين بماء دافئ، مع القليل من الصابون والمحلول المعقم، واتركيها حتّى تجفّ تماماً، قبل وضعها في الدّرج المخصّص لها.

•لا تُشاركي مستحضرات التّجميل الخاصّة بكِ مع أشخاص آخرين، حتّى وإن كانت أختكِ؛ لأنّ الاستخدام المشترك لأدوات الماكياج قد يزيد من البكتيريا الموجودة فيها، ما يُسبّب الحساسيّة، كما أنّ هذا الأمر قد ينقل العدوى أو الحساسيّة بين الأشخاص.



•قومي باستبدال جميع مستحضرات التّجميل الخاصّة بكِ بعد ٦ أشهر من فتحها واستخدامها، إذ إنّ أدوات الماكياج، بعد هذه الفترة، تكون معرّضة للتلوّث بالجراثيم

والبكتيريا، مع اللمس أو التعرّض للهواء. يُمكنكِ أن تقومي بتسجيل بداية تاريخ استخدام كلّ مستحضر تجميليّ تقومين بشرائه عن طريق كتابة التاريخ على ورقة صغيرة لاصقة على المنتج.

•اغسلي يديكِ جيّداً قبل البدء بوضع الماكياج، وعند إزالته أيضاً، واحرصي على نظافة أدوات الماكياج كالفرشاة والأقلام والإسفنج قبل استخدامها، ونظفي أماكن حفظ أدوات الماكياج منعاً لتشكّل الغبار والجراثيم أو أيّ أمور أخرى، تؤثر في نظافة الماكياج وأدواته.

استعمال أنواع معينة من مستحضرات التجميل خلال فترة الحمل قد يؤثر بشكل غير متوقع على صحتك. لا شك في أن هذا الخبر مزعج... لكن، هل عليك التخلي عن ذلك؟ إليكِ بعض النصائح.

استعملت كثير من النساء اللواتي سبقنك مستحضرات تجميل خلال فترة الحمل، وبدا على رغم ذلك أن أولادهن كانوا يتمتعون بصحة جيدة. غير أن بعض الدراسات يشير اليوم إلى سمّية بعض المركبات. ويعود ذلك إلى أنه ليس لهذه المستحضرات تأثير تجميلي على البشرة وحسب بل على الجسم أيضاً. وبما أن بعض المركبات يؤثر على الأم، يخشى اختصاصيون أن يمتد تأثيرها إلى الطفل أيضاً.

يفضّل أثناء الحمل أن تجنب الاتصال مع مستحضرات مثيرة للريبة، خصوصاً عندما يكون هناك استعداد عائلي مسبق لبعض أشكال الحساسية، السرطان، أو الأمراض العصبية من نوع الزهايمر مثلاً. كذلك يعزو بعض الاختصاصيين التراجع في إنتاج السائل المنوي (الذي يبلغ ٥٠ في المائة بعمر الخمسينات) إلى الاستعمال المفرط والمتكرر لمواد يرجح أنها تلحق ضرراً بالصحة. لهذا السبب تحاول السلطات الطبية منع النساء الحوامل من استعمال بعض هذه المكونات. لكن



على رغم ذلك لا داعي إلى الهلع إذا كنت استعملت من حين إلى آخر بعض مستحضرات التجميل خلال فترة الحمل.

مستحضرات ينبغي الحذر منها.:

-مركبات البارابين: تستعمل منذ سنوات كمواد حافظة، وهي معروفة إلى حد كبير واستعمالها منظم جداً. غير أن البروبيل بارا بين موضوع دراسات تُجرى الآن بغية اكتشاف تأثيره في ما يتعلق بالإصابة بالسرطان. ثبت أن البوتيل بارابين يسبب اضطراباً في عمل الغدد.

-الفتالات: تُستعمل لزيادة قدرة مركب ما على التسرب إلى داخل البشرة، تمنع طلاء الأظافر من التشقق، أو تخرج الكحول الموجود في العطور. في المقابل قد تؤثر هذه المركبات على تشكيل خصيتي الطفل أثناء عملية التخصيب الاصطناعي.

-الألومينيوم :موجودٌ في أنواع مختلفة من مزيل العرق لأنه يتمتع بقدرة كبيرة على مقاومة التعرّق، فضلاً عن أنه يدخل في تركيبة مستحضرات التقشير المختلفة ومستحضرات إزالة الماكياج وطلاء الأظافر. ويشتبه في أنه يؤدي دوراً بارزاً في ظهور مرض الزهايمر وحتى سرطان الثدي.

-مواد أخرى قد تشكّل خطراً: في معظم الأحيان تكون هذه المركبات مواد مثيرة للحساسية: كالمسك الاصطناعي وملونات الشعر والفينوكسي إيثانول الذي يستعمل كمادة مذوبة في انتظار نتائج الأبحاث المتطورة، يفضّل عدم استعمال مستحضرات التجميل هذه أثناء الحمل.



حلول مقترحة:.

يكمن الحل الأمثل في الحدّ من استعمال مستحضرات التجميل قدر الإمكان خلال

فترة الحمل. لكن يمكنك استعمال مستحضرات من ماركات معينة أبرزها Nature et Progrès أو Ecocert أو Cosmébio أو .BDIH فقد أجمعت الأبحاث على عدم احتوائها مركبات سامة. لكن احذري عندما يتعلق الأمر بالزيوت الأساسية، ويفضّل استشارة الطبيب قبل استعمالها.

على مدى تسعة أشهر، يجب تجنب بعض المركبات واقرئي غلاف المستحضرات لمعرفة المكونات الموجودة فيها قبل استعمالها.

_مواد التجميل والمواد المسرطنة:.

-وكان تقرير علمي عالمي قد حذر من وجود مواد مسرطنة في عدة أنواع من مستحضرات التجميل كالماسكرا والآي لاينر التي تستخدمها بعض النساء في تزيين العينين والرموش، مؤكداً احتواء البعض منها على معادن ثقيلة قد تسبب الأضرار للعين.

وذكر التقرير الذي أصدرته هيئة الرقابة الحكومية الهولندية على السلع والمواد الغذائية إن ١٩% من الأنواع المطروحة بالأسواق العالمية تحتوي على مادة خطيرة مسببة للسرطان، بجانب احتواء ٩٩ نوعاً منها على معادن ثقيلة، تسبب الأضرار للعين والجلد نتيجة استخدامها بصورة منتظمة، من التهابات، وتساقط الرموش، وتقرحات بالعين.

وأوضح إنه بفحص ١٠٣ أنواع من الماسكرا والآي لاينر المتداولة بما في ذلك ماركات عالمية معروفة، تأكد أن نسبة لا تقل عن ١٩% تحتوي على مادة النتروزامين، وهي مادة مسرطنة، ولا يتم وضع هذه المادة كخام في الماسكرا، بل تنتج عن تفاعلات كيميائية مؤكدة بين الخامات الأساسية التي تدخل في صناعة الماسكرا، كما تبين بفحص الأنواع المطروحة بالأسواق احتواء ٩٩ نوعاً منها على معادن ثقيلة أكبر من النسب المسموح بها دولياً وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، وهذه المعادن مثل الرصاص، والنيكل، والزئبق، والكروم، والكادميوم.



خلاصة البحث

يناقش البحث المشكلات المترتبة على استخدام مواد التجميل وبما أننا نستخدم مواد التجميل بكثرة فقمت أولا بالتعريف عن هذه المواد التجميلية والتعرف على أنواعها التي تنقسم إلى قسمين (مواد تجميل طبيعية وأخرى كيميائية) والتوسع في تفاصيلها والمعايير التي يجب اتخاذها عند استعمال مستحضرات التجميل وهي باختصار :نوع البشرة و الكمية المستخدمة على البشرة و بلد المنتج و تاريخ الانتهاء ومدة صلاحية المنتج وبعض وصفات لمواد تجميل طبيعية التي يمكن عملها في المترل مثل : ماسكات الزبادي أو العسل و طرحت بعض المشكلات التي قد تواجه العين والبشرة والشعر لذا أوجدت البدائل المناسبة لها ،فأكثر النساء الحوامل يستخدموها ولا يعرفون أضرارها على أطفالهم فناقشت هذه الفكرة باختصار وذكرت بعض المستحضرات التي ينبغي الحذر منها مثل التي تحتوي على مواد مسرطنة .



خاتمه

وهكذا ترنم القلم على قيثارة الفكر والشجن ، متجولا حينا ، ومتأملا أحيانا ؛

فالموضوع كالدوحة المثمرة ، أغصانها وارفة ، وثمارها متعة لذيذة ، فحقا تحتاج

إلى صفحات وصفحات كي نأتي على ثمارها وهكذا لكل بداية نهاية ، وخير العمل ما حسن آخره وخير الكلام ما قل ودل

وبعد هذا الجهد المتواضع أتمنى أن أكون موفقا في سردي للعناصر السابقة

سردا لا ملل فيه ولا تقصير موضحا الآثار الإيجابية والسلبية لهذا الموضوع

الشائق الممتع ، وفي النهاية لا أملك إلا أن أقول أنني قد عرضت رأيي وأدليت بفكرتي

في هذا الموضوع لعلي أكون قد وفقت في كتابته والتعبير عنه وأخيراً

ما أنا إلا بشر قد أخطئ وقد أصيب فإن كنت قد أخطأت فأرجو مسامحتي

وإن كنت فد أصبت فهذا كل ما أرجوه من الله عز وجل.وفقني الله وإياكم لما فيه صالحنا جميعا

...



توثيق المصادر الالكترونية

الحامدي،سمر (٢٠١٤) **بعض منتجات التجميل الطبيعية و كيفية صنعها** .تم استرجاعه في

١٤٣٥/٥/١٤ه على الرابط http: www. hayatouki.com

احمد،زهرة (٢٠١٤) **انتهاء مدة صلاحية مستحضرات التجميل** .تم استرجاعه في ١٤٣٥/٥/١٣ه على الرابط

http:www.hayah.com

البحار،ملكة (٢٠١٤) **مقدمة وخاتمة لأي موضوع** .تم استرجاعه في ١٤٣٥/٥/١٣ه على الرابط

http:www.fatakat.com

فهد،مشعل (٢٠١٤) **العطور ومستحضرات التجميل تؤثر سلبا على صحة الجنين** .تم استرجاعه في

١٤٣٥/٥/١١ه على الرابط http://forum.tawwat.com/

محمد،آمنه (٢٠١٤) **مواد تجميلية طبيعية في كل منزل** . تم استرجاعه في ١٤٣٥/٥/١٤ه على الرابط

http://forum.sedty.com/

خالد،أحلام (٢٠١٤) **كلمة شكر وعرفان** . تم استرجاعه في ١٤٣٥/٥/١٢ه على الرابط

http://maktoob.forums.yahoo.com/?cmp=masthead-logo

البراء،صالح (٢٠١٤) **أضرار بعض مستحضرات التجميل مع الحلول البديلة لها** .تم استرجاعه في ١٤٣٥/٥/١٣ه

على الرابط http://www.dailymedicalinfo.com/

